NOS MUSCLES NOUS TUENT

Résumé

Après la découverte de l'électricité, des ondes radio, de la fission nucléaire, de la radioactivité, des rayons X, de la théorie de la relativité, ou encore après l'invention de la turbine à vapeur, du moteur à combustion interne, de la télévision, de l'ordinateur, d'internet, moi, jeune étudiant, débutant une formation en ingénierie, j'étais persuadé que tous les plus grands secrets de ce monde avaient déjà été dévoilés et qu'il était totalement impossible en 2014, pour un jeune de 26 ans, de faire une nouvelle découverte révolutionnaire.

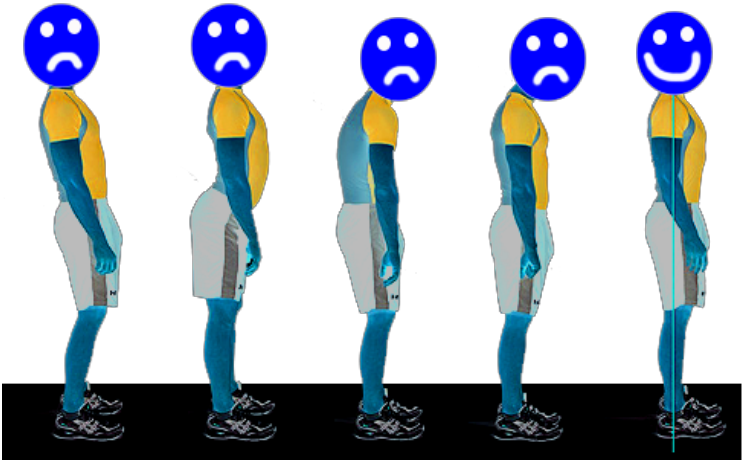
J'avais tort…

Plus de 80% des personnes sur cette planète souffrent de douleurs de dos.
Ce livre a été écrit pour eux.

En observant avec attention les personnes qui nous entourent, celles que nous connaissons, notre famille, nos amis, mais également celles qui nous sont étrangères; les étrangers dans la rue, les sportifs de haut niveau ou encore les célébrités, peu importe leur race, leurs convictions, leur religion, leur rang social, on constate que toutes ces personnes, lorsqu'elles se tiennent en position debout ou assise ont une posture qui leur est propre.

Quand je parle de posture, je veux parler de la manière dont on tient le corps, la tête, les membres dans l'espace et souligner que ce maintien du corps peut être volontaire ou non volontaire.
C'est-à-dire que la contraction volontaire des muscles permet de changer notre posture (quand je contracte mes muscles abdominaux par exemple le haut de mon corps a tendance à s'incliner vers l'avant) mais que également la contraction involontaire des muscles change notre posture.
En effet, chaque personne qui se tient en position debout ou assise et qui ne pense pas consciemment à modifier sa posture (en contractant ses muscles volontairement) possède une posture qui lui est propre.
Prenons l'exemple de deux personnes qui se tiennent debout côte à côte (et qui ne contractent pas leurs muscles volontairement).
Si l'on note que leurs postures sont différentes (l'un a le pelvis en rotation vers l'avant, ce qui fait que la courbure au niveau de ses vertèbres lombaires est plus prononcée tandis que l'autre a le haut du dos

plus arqué, ou encore l'un se tient parfaitement droit et l'autre est courbé vers l'arrière) :



Etant donné qu'aucun des deux individus ne contracte ses muscles volontairement, il existe une contraction musculaire involontaire dont l'intensité et les muscles sollicités diffèrent pour chacun des deux sujets.
C'est à dire que par exemple l'un aura les muscles du bas du dos inconsciemment très contractés tandis que pour l'autre ce seront ses abdominaux qui seront inconsciemment trop contractés.

Ce dernier point est crucial pour comprendre et soigner les douleurs de dos car maintenant nous savons que **la contraction involontaire des nos propres muscles déforme notre corps**.

Il m'est arrivé d'entendre des gens possédant une très mauvaise posture dire : « c'est mon corps il est comme ça et il a toujours été comme ça, et je ne peux rien y faire ».
Je ne peux les blâmer car je pensais la même chose il y a quelques années.
En position assise il m'est arrivé d'entendre des parents dire à leurs enfants « tiens toi bien à table, redresse toi » ou encore « tiens toi droit ».

Je dois vous révéler que avoir une bonne posture doit absolument être le fruit d'une contraction musculaire inconsciente car il nous est impossible de réaliser une contraction musculaire consciente toute la journée.
Essayez de contracter vos abdominaux de 8h du matin jusqu'à 22h du soir sans interruption pour paraître plus droit… C'est impossible et fatiguant et ce n'est pas une solution en soit.
Ce que vous faites en contractant vos abdominaux, c'est essayer de lutter contre une mauvaise contraction inconsciente de vos muscles.
Donnons l'exemple des muscles qui se situent dans la région lombaire (bas du dos). Si ces muscles sont inconsciemment trop contractés, il vous faudra contracter consciemment vos abdominaux (muscles antagonistes aux muscles du bas du dos) pour avoir une bonne posture.

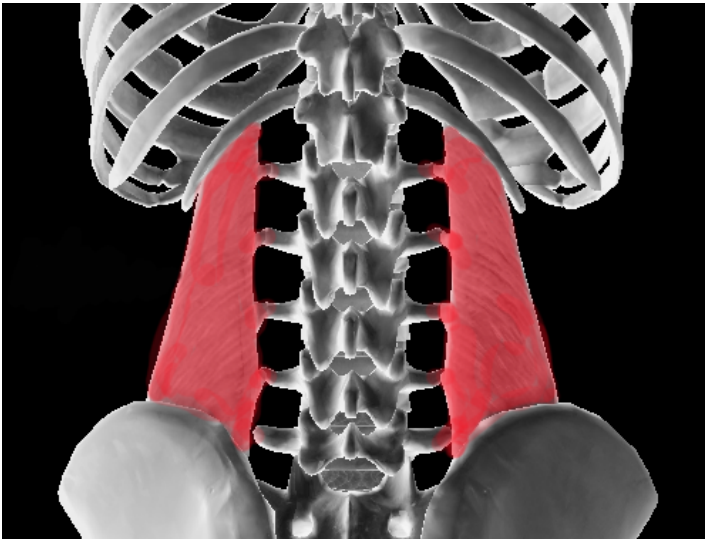
Je souhaite éclaircir un point qui est également très important pour permettre la guérison des maux de dos. La plupart des gens qui ont mal au dos emploient des méthodes erronées lorsqu'ils tentent de se soigner.
Ceci est dû au fait qu'ils ne connaissent pas la cause des maux de dos.
Je m'explique :
Quand une personne a mal au dos, elle ressent une douleur au niveau de la colonne vertébrale et par intuition, cette personne va essayer d'agir sur la colonne vertébrale pour se soulager (craquement des vertèbres ou visite chez le chiropracteur).
C'est exactement ce qu'il ne faut pas faire et je vais vous expliquer pourquoi.
La colonne vertébrale est composée d'une succession de vertèbres, elle est incapable de se déplacer toute seule, de se courber toute seule ou de se « tasser » (comprimer) toute seule. Elle fait partie de notre squelette et en tant que tel elle a besoin de l'action de nos muscles pour devenir un élément mobile. Ce sont les muscles qui en se contractant entrainent notre squelette et nous permettent de bouger dans l'espace.
Grace à l'action de nos muscles sur notre squelette, nous pouvons nous pencher, nous baisser, nous asseoir etc… Tous ces mouvements ont pour conséquence que la colonne vertébrale change de forme (différents angles de courbure apparaissent au niveau des vertèbre cervicales, thoraciques et lombaires).
Ce que je tente de vous expliquer, c'est cette idée essentielle que la société d'aujourd'hui méconnait:

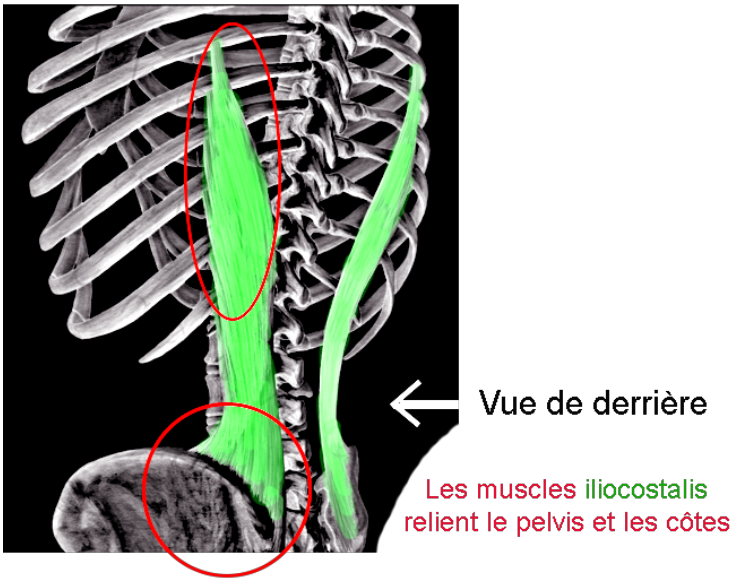
Ce sont uniquement les muscles qui sont capables de déformer la colonne vertébrale, de la comprimer, et d'accentuer ses courbures cervicales, thoraciques et lombaires car la colonne vertébrale est incapable de se mouvoir seule.

Lorsque qu'une personne ressent des douleurs de dos, son réflex est d'agir sur la colonne (sur les vertèbres) pour soulager sa peine. Ce sujet fait craquer ses vertèbres ou va voir un spécialiste qui l'aide à faire craquer ses vertèbres et curieusement, le lendemain les douleurs reviennent et le sujet recommence à essayer de se soulager en agissant sur sa colonne vertébrale. Cette personne traite les symptômes du mal de dos et pas la cause.

La cause du mal de dos est le fruit d'une contraction involontaire trop importante des muscles qui se situent dans la région de la colonne vertébrale et qui de ce fait créent une compression des vertèbres.

Regardez avec attention les images suivantes :





Il s'agit de deux muscles situés dans le bas du dos :
Le quadratus lumborum en rouge et l'iliocostalis lumborum en vert.
Nous pouvons facilement remarquer que si ces muscles sont inconsciemment trop contractés, ils entrainent avec eux les vertèbres lombaires et créent une compression anormale dans cette zone de la colonne vertébrale provoquant ainsi des douleurs dans le bas du dos.

Se craquer le dos ne règlera pas le problème car il ne faut plus agir sur notre colonne vertébrale mais plutôt sur nos muscles.

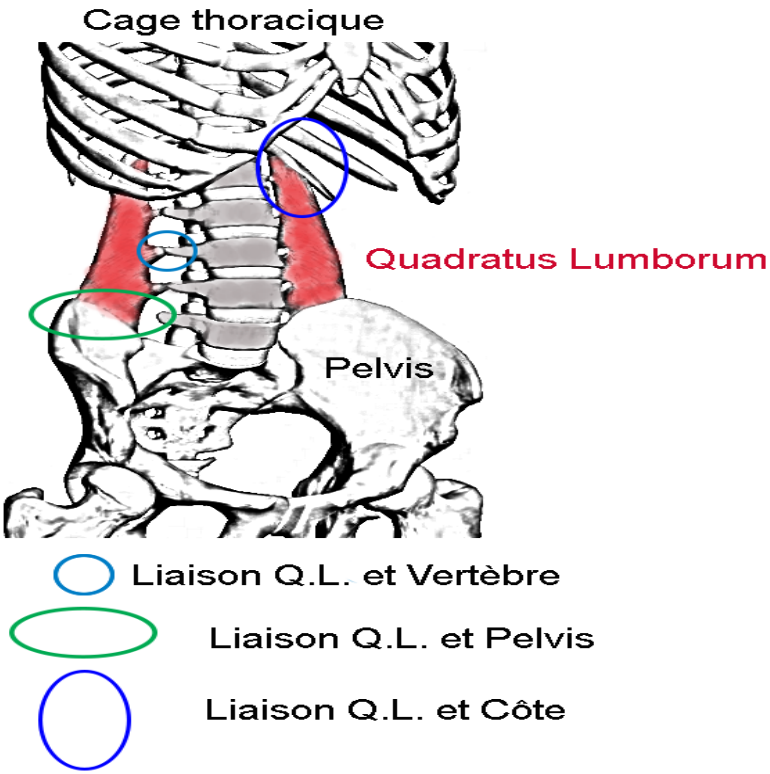
Si vous êtes une personne qui éprouve des difficultés à maintenir sa position debout pendant une longue durée (si vous ressentez le besoin de vous appuyer sur un bar, ou de vous accouder sur un support quel qu'il soit pour soulager votre fatigue ou si lorsque vous marchez longtemps vous sentez des douleurs dans le bas du dos), je vous conseille de vous regarder de profil dans un miroir, et de décontracter tous vos muscles. Si vous n'avez aucun problème de muscles sur-contractés, votre corps doit être en parfait équilibre et votre posture bien verticale et droite. Si vous souffrez de déséquilibre musculaire (muscles inconsciemment trop contractés) alors dans ce cas vous observerez que vous n'êtes pas droit, que vos courbes lombaires, thoraciques et cervicales sont trop prononcées.

Je vais vous expliquer ce qui vous arrive.
La position assise et le manque de marche à pied ainsi que le manque d'étirement de vos muscles a fait que vous êtes aujourd'hui victime d'une sur-contraction de certains de vos muscles.

L'idée que je vais développer et qui vient à continuation est d'une importance capitale, c'est pourquoi je vais tenter de l'expliquer du mieux que je peux.

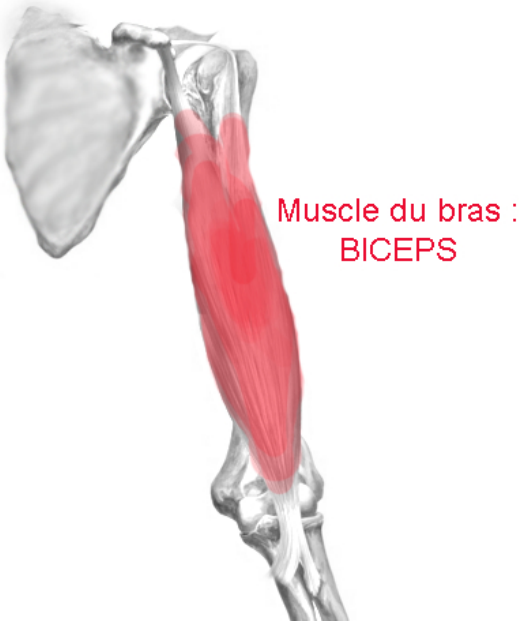
J'ai découvert un phénomène qu'il ne m'est pas encore possible de démontrer scientifiquement mais qui est bel et bien réel.
Lorsque l'on reste par exemple huit heures par jour, six jours sur sept, pendant plusieurs années en position assise, les muscles de notre dos se contractent pour nous maintenir en position assise.
Cette contraction est peu intense mais elle dure longtemps. **Cela a pour conséquence que ces muscles rétrécissent.**

En effet, prenons l'exemple du quadratus lumborum ci dessous :



En position assise, ce muscle est sollicité en permanence pour maintenir notre colonne vertébrale. Nous pouvons signaler qu'il est également sollicité très fréquemment lors de la plupart des efforts physiques.

Prenons également l'exemple du biceps ci dessous :



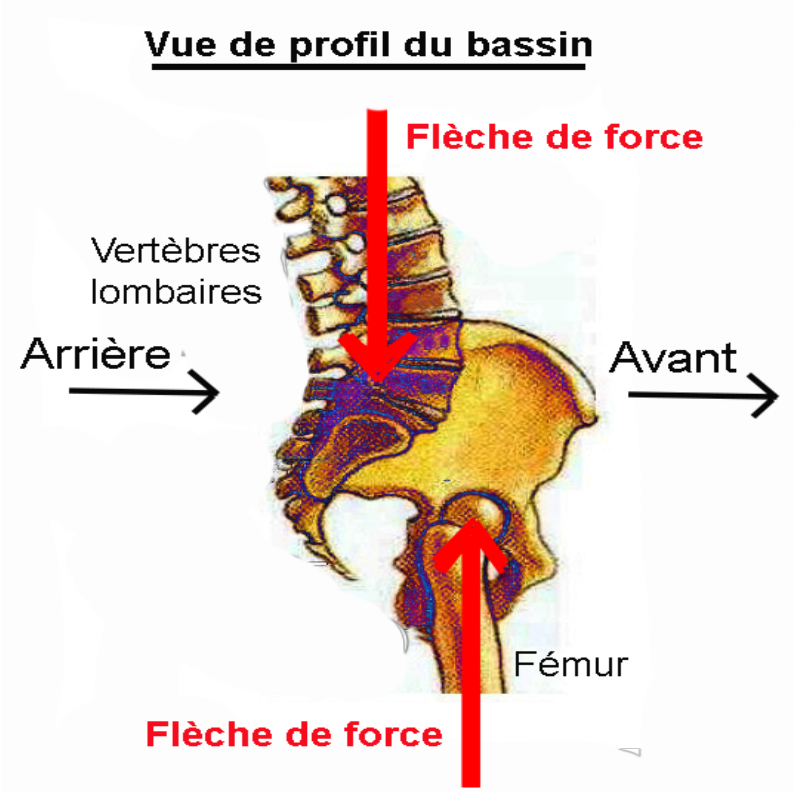
Nous pouvons remarquer qu'il est également sollicité lors d'un effort physique.
Cependant je me dois de signaler une différence fondamentale entre le quadratus lumborum et le biceps.

Nous pouvons remarquer que le biceps se situe au niveau de l'humérus, un os rigide sur toute sa longueur, ce qui permet au biceps, lorsque le triceps se contracte, de disposer d'un support rigide qui permet l'étirement du biceps (quand le triceps se contracte, le biceps s'étire en prenant appui sur l'humérus).

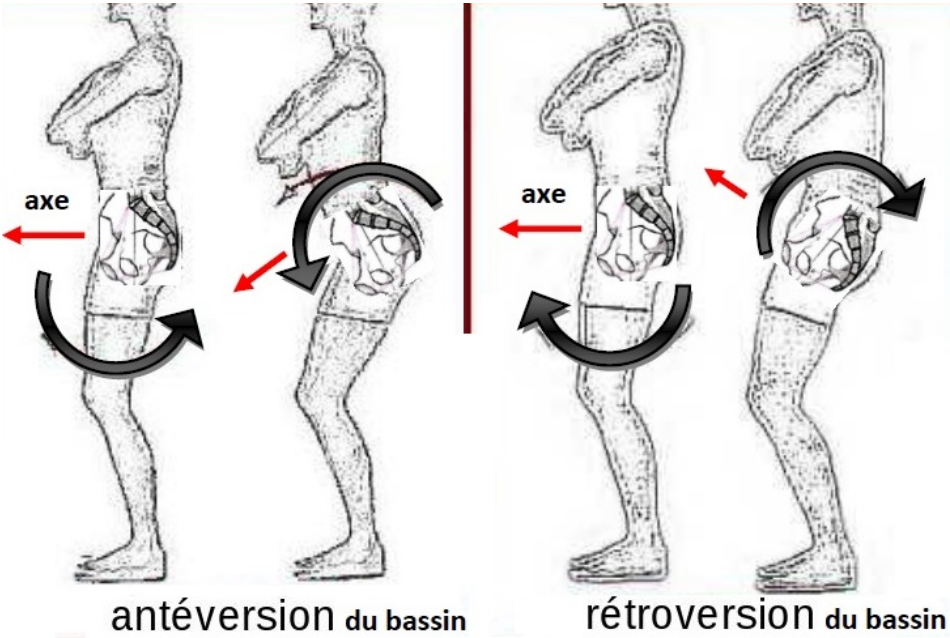
Prêtons maintenant une attention particulière à la zone dans laquelle agit le quadratus lomborum.
Il relie le pelvis, les vertèbres lombaires et la dernière côte. Contrairement à l'humérus, les vertèbres lombaires ne sont pas rigides car elles disposent d'articulations.
L'étirement du quadratus lomborum est donc plus difficile a réaliser car les vertèbres vont se déplacer et la courbure de la zone lombaire va s'accentuer atténuant ainsi l'intensité de l'étirement (si la colonne vertébrale ne possédait pas d'articulations entre ses vertèbres, elle serait rigide comme l'humérus et l'étirement du quadratus lumborum se ferait naturellement, mais ce n'est pas le cas).

Nous comprenons maintenant, en regardant bien la position du quadratus lumborum, qu'absolument aucun élément rigide n'est présent pour freiner sa contraction.
Plus le quadratus lumborum rétrécie et plus la colonne vertébrale dans la zone lombaire se courbe modifiant ainsi la posture de l'individu.

Nous allons maintenant expliquer quelles conditions doivent être réunies pour que la position debout soit confortable pour un individu et pourquoi certaines personnes éprouvent des difficultés à rester debout même pendant une courte période de temps.
Focalisons nous sur le pelvis, ce gros os situé au niveau du bassin. Nous pouvons remarquer que sur cet os repose la colonne vertébrale (dans la partie supérieure du pelvis) et aussi les fémurs (os des jambes qui sont connectés au pelvis dans sa partie inférieure).



Ces connections sont articulaires, ce qui signifie que le pelvis possède une certaine liberté de mouvement.
Il peut en effet effectuer une rotation vers l'avant du corps ou vers l'arrière du corps.



Ce livre se focalise sur la technique permettant de retrouver une posture normale et de faire disparaître les maux de dos dans le cas ou l'individu possède une antéversion du bassin car il s'agit du déséquilibre musculaire dont je souffrais et sur lequel j'ai travaillé pendant trois ans. Les personnes possédant une rétroversion du bassin peuvent néanmoins s'inspirer des techniques qui seront expliquées un peu plus loin

dans le livre et les utiliser non pas sur les muscles responsables d'une antéversion (quadratus lumborum, erector spinae etc..) mais sur les muscles responsables d'une rétroversion du bassin (abdominaux, ischio-jambiers etc..).

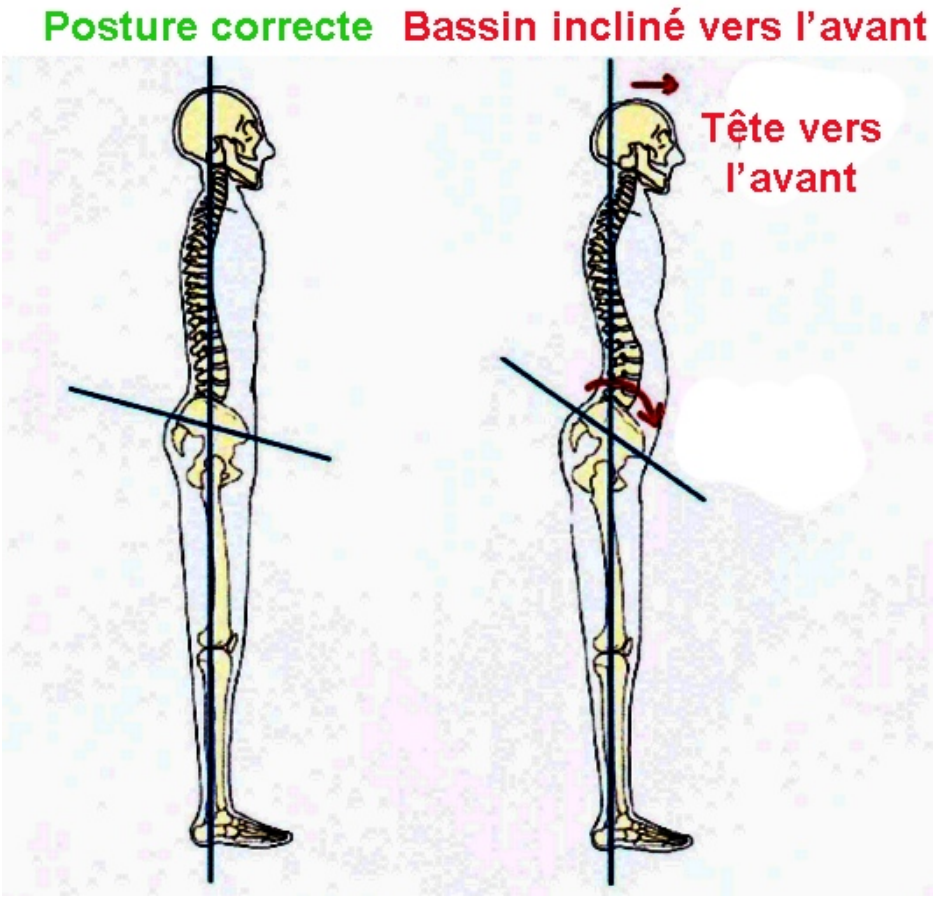
Lorsque le pelvis n'est ni incliné vers l'avant, ni vers l'arrière, il se situe dans sa position normale.
C'est-à-dire qu'il existe une force correspondant à toute la partie haute du corps, transmise au pelvis par la colonne vertébrale mais aussi une autre force correspondant à la réaction du sol et qui est transmise au pelvis par les jambes.
Ces deux forces agissent sur le pelvis de manière opposée et garantissent son équilibre (ces deux forces maintiennent le pelvis dans sa position normale):

On peut remarquer que quand un individu possède un pelvis qui n'est ni incliné vers l'arrière, ni vers l'avant, **à chacun de ses pas lorsqu'il marche, le pelvis effectue une rotation vers l'arrière** (car les flèches ne sont pas situées sur le même axe) dont un des buts est de permettre l'étirement inconscient des muscles du dos lors de la marche à pied. C'est pourquoi on recommande aux personnes qui souffrent de douleurs au dos de marcher.

Personnellement je ne recommanderais pas dans un premier temps à une personne qui souffre d'antéversion du bassin de marcher.

Je vais expliquer pourquoi :

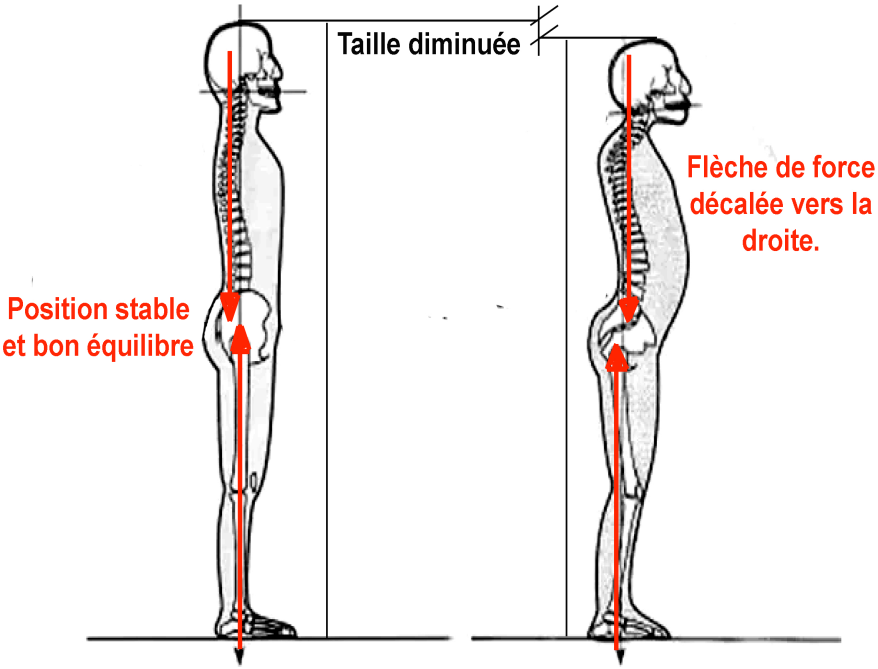
Lorsqu'une personne a le pelvis en rotation vers l'avant cela signifie que ses muscles du dos sont sur-contractés, ce qui crée des courbures sur-accentuées de sa colonne vertébrale:



Nous remarquons que les courbures de la colonne vertébrale dans les zones lombaires, thoraciques et cervicales sont amplifiées.

NB : La taille de l'individu se voit diminuer de quelques centimètres.

Les flèches de force ont alors l'aspect suivant :



On voit que la flèche du haut s'est déplacée vers la droite, ce qui perturbe le bon équilibre de l'individu et le pousse à faire des efforts supplémentaires pour pouvoir rester en position debout.
Cette personne trouvera la position debout inconfortable et la marche ne lui permettra pas d'étirer ses muscles du dos.
Avant que cette personne éprouve tous les effets bénéfiques de la marche, il va falloir que ses flèches de force récupèrent leurs positions normales.

Maintenant que la partie théorique a été vue, nous allons passer à la partie pratique qui permettra la guérison.

Cependant je dois vous mettre en garde.
Les techniques d'étirement qui vont suivre sont celles que j'ai inventées et testées sur mes propres muscles avec succès.
Néanmoins il est possible qu'il existe un risque de se faire mal.

Je m'engage à vous expliquer comment j'ai réussi à me soigner mais je n'oblige personne à en faire de même.

Vous êtes donc libre de choisir si vous voulez utiliser ma méthode d'étirement ou non et je ne serais en aucun cas responsable de ce qui pourrait vous arriver.

Personnellement je ne me suis jamais blessé en pratiquant les méthodes d'étirement qui vont suivre.

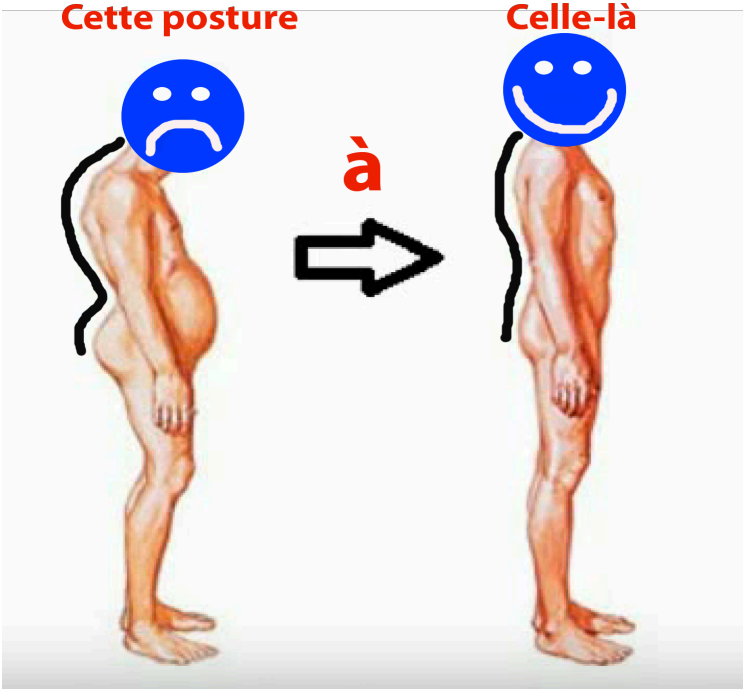
Nombreux sont ceux qui pensent que l'étirement musculaire se fait de manière progressive, c'est à dire que si je m'étire aujourd'hui, demain et durant toute une année, à chaque séance, mes muscles vont gagner progressivement en longueur (un peu chaque jour). **Personnellement je pense différemment.**

Nous avons déjà souligné que les muscles du bas du dos sont difficilement étirables à cause de la grande motricité des vertèbres lombaires et qu'une des causes favorisant le rétrécissement des ces muscles est la position assise prolongée.

Une fois que ces muscles sont sur-comprimés, je dis qu'ils sont « bloqués », c'est-à-dire que si on les étire avec les techniques d'étirement conventionnelles, il sera impossible qu'ils retrouvent leur longueur initiale.
Nous pouvons essayer de nous étirer en utilisant les techniques d'étirement conventionnelles pendant un mois entier, tous les jours, une heure par jour, et penser avoir obtenu des résultats. Cependant il suffirait de faire des efforts sportifs sur une durée de une heure pour se rendre compte que tous les millimètres gagnés pendant le mois d'étirement ont disparu.
Lorsque j'ai demandé à un coach sportif comment faire pour se débarrasser des problèmes de dos, sa réponse a été la suivante : « Quand j'ai mal au dos, je fais du sport et ensuite je n'ai plus mal ».
Il avait mal tous les jours et faisait donc du sport tous les jours pour camoufler ses douleurs.

J'ai tout de suite su que cela n'était en rien une solution.

Après six mois de recherche sur Google et You tube, et après avoir testé toutes les méthodes d'étirement disponibles, je me suis rendu compte que personne n'avait trouvé une solution qui donne des vrais résultats et qui permette de passer de :



Et cela sans contracter volontairement le moindre muscle.

C’est au début de l’année 2016, après avoir suivi et testé les conseils de nombreux « spécialistes » des douleurs de dos sans que mon état ne s’améliore, que tout à fait par hasard, me surgit l’idée d’étirer mes muscles abdominaux. Etant convaincu que les étirements conventionnels ne sont d’aucune efficacité, je place mon ventre sur l’accoudoir du canapé, de façon à ce que mes muscles soient en contact avec l’angle de l’accoudoir et je commence à utiliser tout le poids de mon corps pour faire pression sur mes abdominaux qui reposent sur un élément stable et solide.

L’étirement soulage, et sans vraiment savoir pourquoi, je décide de faire pivoter mon corps de façon à étirer mes muscles transverses:

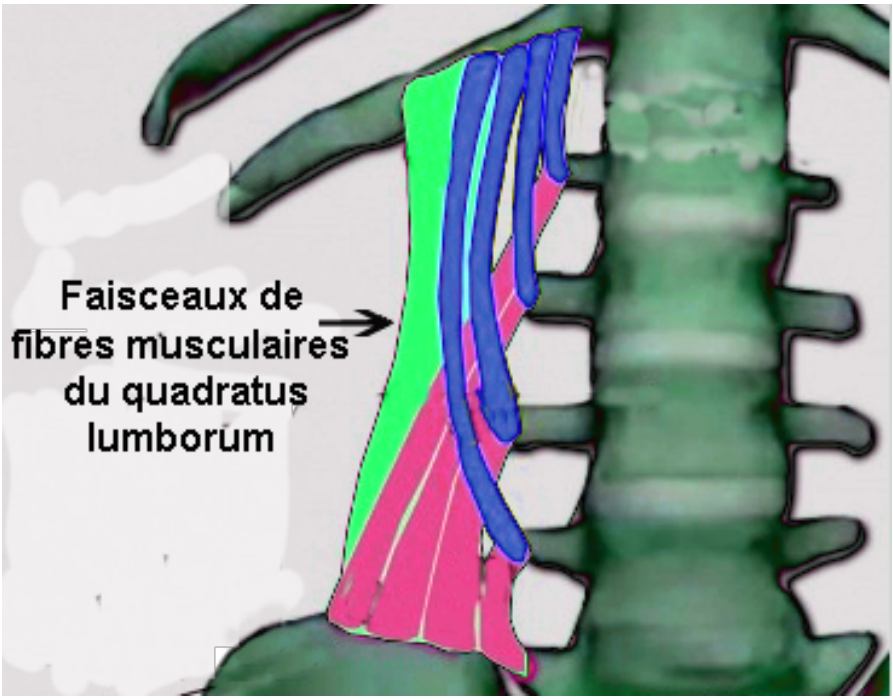
Je laisse l’angle du canapé pénétrer entre mes côtes et mon pelvis, et je pivote encore tout doucement de façon à ce que l’angle du canapé se rapproche de ma colonne vertébrale. C’est alors que je ressens à l’intérieur de mon corps, ce qui pourrait être comparé à une détonation, un bruit sourd qui provient de mes muscles résonne dans tout mon corps. Sans le savoir, je viens de découvrir la technique qui permet de débloquer un muscle rétréci.

Au début je ne comprends pas bien ce qui m'est arrivé car le relâchement se fait en une fraction de seconde, et aussi parce que le bruit que le muscle émet en se débloquant et la sensation que j'ai ressenti à cet instant m'étaient inconnus.
Après 10 minutes, je commence à ressentir une douleur au niveau du muscle que j'ai débloqué, ça me fait très mal et cette douleur perdurera pendant plus d'une semaine. Cela est peut-être dû au fait que le muscle était sous tension continuelle depuis plusieurs années et que le fait de l'avoir débloqué d'un seul coup crée un traumatisme qui se caractérise par de la douleur. A chaque fois que je souhaite utiliser ce muscle (au lever du lit le matin, en m'inclinant pour ramasser quelque chose au sol ou encore en pivotant le bassin) la douleur se manifeste, mais disparaît totalement au bout de 15 jours.
Après deux semaines je suis très curieux de savoir si j'ai réellement découvert la bonne technique ou non.
Armé de courage, je me remets dans ma position d'étirement, sur l'accoudoir du canapé et je tente de débloquer le muscle mais cette fois-ci en m'appuyant du côté opposé (la première fois j'ai débloqué mon quadratus lumborum du coté gauche et cette fois-ci je tente de débloquer le quadratus lumborum qui se trouve du côté droit).
Je place donc l'accoudoir sur mon flan et après quelques secondes passées à réaliser des petits mouvements pour trouver le point le plus tendu, je ressens la même explosion et de nouveau je parviens à débloquer mon muscle. Exactement comme lors de la première fois, sur le coup on ne ressent aucune

douleur, mais c'est après quelques minutes que la douleur arrive. Et deux semaines plus tard je recommence… Et je recommence… Et je recommence encore et encore…

L'explosion est de plus en plus difficile à atteindre car la tension musculaire s'atténue avec les différents relâchements. Néanmoins la douleur dure moins longtemps et passe de plus d'une semaine de douleur à seulement 3 jours.

Par la suite je finis par comprendre ce que je suis en train de faire. Les muscles sont composés de plusieurs faisceaux de fibres musculaires et je me rends compte que si je veux débloquer l'intégralité de mes quadratus lumborum, je vais devoir débloquer un à un chacun des faisceaux qui le compose. A chaque explosion ressentie, un faisceau de fibres musculaires est débloqué.



Si vous ne devez retenir qu'une seule chose de ce livre, c'est bien la position d'étirement sur le flan décrite précédemment, car c'est le seul moyen que je connaisse qui permet de débloquer les muscles du bas du dos. Il ne s'agit pas seulement de la comprendre, il s'agit aussi de l'appliquer et de l'essayer à maintes reprises jusqu'à parvenir à sentir le relâchement d'un faisceau de fibres musculaires (le bruit généré au moment du relâchement est similaire à celui produit lorsque l'on frappe intensément dans ses mains).

Après six mois de pratique j'ai réussi à faire exploser à peu près dix faisceaux de fibres musculaires (dix explosions ressenties) et mes douleurs de dos ont complètement disparu.

Une fois le bas du dos complètement relâché, j'ai mis au point des techniques permettant de relâcher les muscles situés dans la région thoracique (milieu du dos) et ensuite pour relâcher les muscles du cou.

Car c'est seulement après avoir relâché la totalité de ces muscles que votre posture pourra redevenir correcte.

En effet le nombre de faisceaux qui ont besoin d'être relâchés est impressionnant, je pense en avoir relâché une centaine au total sur une période de deux ans et demi.

Aujourd'hui ma posture est parfaite et ma santé s'est énormément améliorée car il y a quelques années ma colonne vertébrale était oppressée (comprimée) et cela réduisait considérablement mes niveaux d'énergie.

Si vous avez des questions vous pouvez les poser sur ma boite email et je vous répondrai:

devaloisalexandre@hotmail.com

Si vous êtes atteint de déséquilibre musculaire (muscles du dos qui se sont raccourcis avec le temps) et que vous n'utilisez pas la technique d'étirement décrite dans ce livre il existe de forte chance pour que votre posture se modifie avec le temps tel que le montre l'illustration qui suit :

.

En effet, vous êtes vous déjà posé la question: **« pourquoi donc la majorité des personnes âgées ont une posture inclinée vers l'avant et une bosse au niveau des vertèbres thoraciques ? » ...**

De manière générale le corps s'adapte lorsqu'un problème apparaît dans le but de résoudre ce problème.
Quels sont les muscles que le corps tente d'étirer en s'inclinant vers l'avant ?
Vous l'avez deviné, en s'inclinant vers l'avant, le corps favorise l'étirement des muscles du dos et en particulier de ceux situés dans le bas du dos.
Le corps nous indique où se situe le problème et on peut se rendre compte que le corps ne parvient pas à résoudre seul ce problème.

De plus, le raccourcissement des muscles du dos crée une augmentation de la compression de vos vertèbres.
Etant donné que c'est par vos vertèbres que transitent toutes les commandes faites à vos organes par votre cerveau, les messages de votre cerveau n'arrivent plus correctement à cause de cette compression des nerfs et ceci se traduit par un fonctionnement non optimum de votre corps.
La fatigue intense, le déséquilibre hormonal ou encore un tempérament colérique (ou de guerrier) peuvent en résulter.

J'ai écris ce livre parce que je me sentais dans l'obligation de partager mon secret… Car je suis persuadé que nombreuses sont les personnes qui sont atteintes de déséquilibre musculaire sans même en être conscient.

Cette technique d'étirement est très difficile à réaliser car tous les muscles du corps sont sollicités.

Pour guérir il faudra vous armer de courage et surtout de patience car le déblocage de tous les muscles du dos est un travail qui doit être réalisé tous les jours et cela sur une longue période.

Je vous souhaite une bonne guérison.